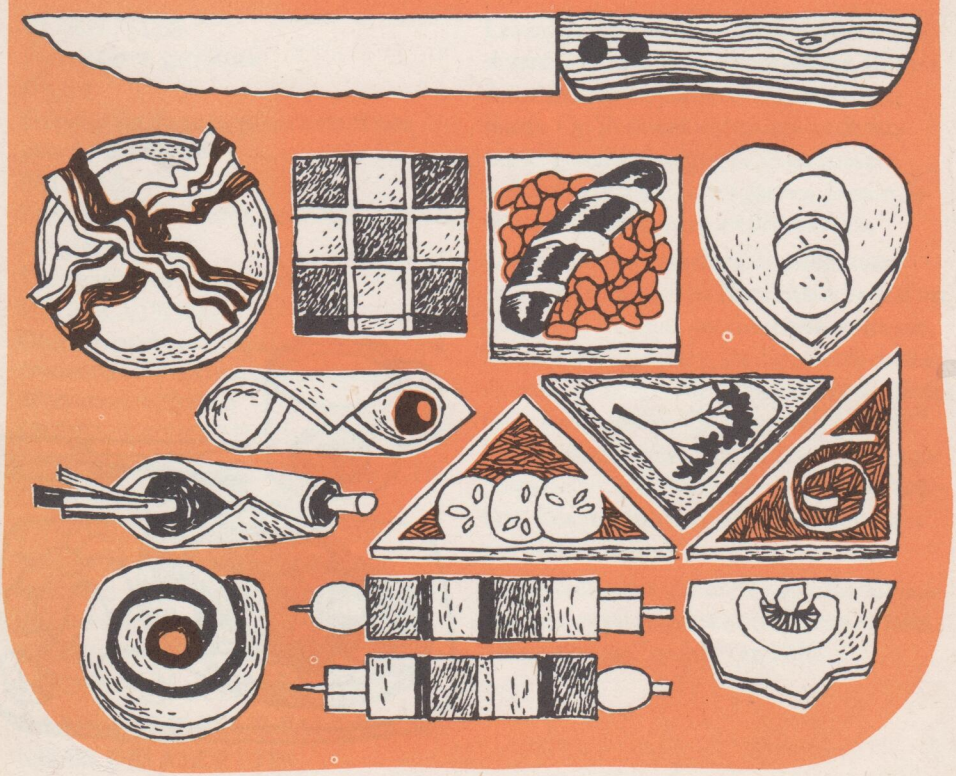
Agriculture
Canada

LES SANDWICHS

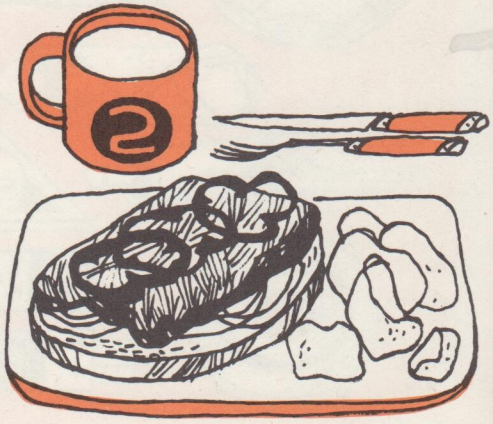
PUBLICATION 1502 1973



On peut obtenir des exemplaires de cette publication à la
DIVISION DE L'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA
K1A 0C7

©INFORMATION CANADA, OTTAWA, 1973

Cette publication remplace la publication 1053,
L'art de faire des sandwichs.
40M—36541—9:73
Nº de cat.: A73—1502F



LES SANDWICHS

4 QUANTITÉS
Pain, beurre, garniture

5 PAIN
Préparation du pain, pains à employer pour les sandwichs

5 BEURRE
Préparation du beurre, beurres aromatisés

6 GARNITURES
Préparation de la garniture

7 DÉCORATIONS
Décorations à note piquante, décorations croustillantes, décorations colorées, décorations spéciales

8 PRÉSENTATION DES SANDWICHS

9 CONSERVATION DES SANDWICHS
Congélation, décongélation

9 SANDWICHS DE FANTAISIE
Sandwichs pour les réceptions, pain-sandwich, sandwichs ouverts à la mode du Danemark

14 CASSE-CROÛTE CHAUDS

16 SANDWICHS SUBSTANTIELS

18 GARNITURES POUR SANDWICHS

23 INDEX DES RECETTES

Les sandwichs peuvent affecter des formes diverses et servir à plusieurs usages. Ils sont fermés, ouverts, plats, roulés, chauds ou froids. Qu'ils soient ordinaires ou de fantaisie, grands ou petits, ils se composent ordinairement de quatre parties: le pain, le beurre, la garniture et les décorations.

Les premières pages de cette publication traitent de chacun des éléments de base d'un sandwich. De plus, des renseignements sur les quantités à utiliser, les différentes sortes de pain, de beurre, de garnitures et de décorations y sont inclus. On y trouve aussi des instructions précises sur les divers modes de préparation, la façon de servir et la conservation. Des recettes nouvelles et savoureuses complètent le tout.

Nous souhaitons que cette nouvelle publication sera aussi populaire que "l'Art de faire des sandwichs", publiée en 1959.

QUANTITÉS

PAIN

Le poids des pains est laissé à la discrétion des gouvernements provinciaux, de sorte qu'il varie légèrement d'un bout à l'autre du Canada. Les pains de même poids peuvent présenter des dimensions et des formes différentes, selon les sortes de pain et la dimension des moules utilisés.

Sandwichs pour les réceptions — Allouer 2 tranches de pain ou 3 à 4 petits sandwichs par personne pour les réceptions en soirée et 1 à 1½ tranche de pain ou environ 2 à 3 sandwichs de fantaisie par personne pour les goûters de l'après-midi.

Sandwichs substantiels — Allouer 3 à 4 tranches de pain ou 1½ à 2 sandwichs substantiels par personne pour les boîtes à lunch, les pique-niques, etc.

Nombre approximatif de tranches (sans les croûtes) de pains de différents poids.

	Tranches minces ⅜ pouce	Tranches régulières ½ pouce
Pain de 16 onces	20	16
Pain de 20 onces	22	18
Pain de 24 onces	25	22

BEURRE

Allouer ¼ livre de beurre pour un pain de 24 onces à tranches minces (25 tranches).

GARNITURE

Pour un pain de 24 onces allouer:
2½ tasses de viande ou de volaille hachée
10 oeufs cuits dur
¾ livre de viande ou de fromage en tranches minces
10 à 12 onces de beurre d'arachides, de confiture ou de gelée
¾ livre de fromage à tartiner.

PAIN

Les pains de toutes sortes peuvent servir à la préparation des sandwichs. La variété des textures et des couleurs ajoute beaucoup à la saveur et à l'apparence des sandwichs.

PRÉPARATION DU PAIN

- Sauf dans le cas des sandwichs roulés, utiliser du pain frais mais pas mou au point de déchirer au tartinage. Pour les sandwichs roulés utiliser du pain très frais afin de pouvoir le rouler sans qu'il se fendille.

- Afin de réussir à trancher mince du pain frais, le faire refroidir au réfrigérateur et utiliser un couteau bien tranchant. Procéder avec soin, tailler des tranches égales sur la longueur ou sur la largeur, de préférence sur la longueur pour les rondelles, les pains-sandwichs, les sandwichs de fantaisie taillés à l'emporte-pièce.

- Laisser la croûte des sandwichs substantiels pour les boîtes à lunch, les pique-niques, les collations. Enlever la croûte des sandwichs de fantaisie avant le tartinage et celle des rubans et des sandwichs ordinaires après le tartinage.

PAINS À EMPLOYER POUR LES SANDWICHS

Pains ordinaires—blanc enrichi, de blé entier, de blé concassé, de seigle, français—ces pains sont savoureux avec la plupart des garnitures.

Pains de fantaisie—aux fruits, aux raisins, au fromage, à l'oignon, à la farine d'avoine—avec ces derniers, on utilise généralement une garniture sucrée ou un savoureux beurre aromatisé.

Petits pains et brioches—"hamburger", "hot dog", petits pains croûtés ou mollets, Kaiser, italien, à l'oignon—appropriés à des garnitures substantielles: viande, oeufs, fromage.

Muffins et biscuits à la poudre à pâte—appropriés aux garnitures sucrées ou bien assaisonnées.

BEURRE

Tout comme le pain, le beurre est l'un des principaux ingrédients des sandwichs. Il ajoute de la saveur, de la valeur nutritive, en plus de faire adhérer le pain à la garniture. Une couche lisse de beurre empêche les garnitures humides de s'imbiber dans le pain.

PRÉPARATION DU BEURRE

- Sortir le beurre du réfrigérateur à l'avance pour le ramollir. Le défaire en crème mais ne pas le faire fondre car alors il imbiberait le pain. Se servir d'un couteau souple ou d'une petite spatule pour l'étendre uniformément.

Etendre une couche mince sur les tranches minces et une couche plus généreuse sur les tranches épaisses.

● Lorsque la croûte doit rester, étendre le beurre jusqu'au bord de la tranche; ne pas étendre sur la croûte qui doit être enlevée.

BEURRES AROMATISÉS

Utiliser les beurres aromatisés pour tartiner ou garnir les sandwichs de fantaisie et les canapés ou comme base de garniture dans les sandwichs plus substantiels.

A ¼ tasse de beurre défait en crème, incorporer l'un ou l'autre des mélanges suivants:

Cari — ½ c. à thé de poudre de cari, 1 c. à thé de jus de citron, pincée de cayenne.

Carvi — 1½ c. à thé de graines de carvi, 1 c. à table de persil frais haché.

Chili — 2 c. à table de sauce chili.

Fines herbes — 1½ c. à thé de thym, 1 c. à table de persil frais haché.

Fromage bleu — ¼ tasse de fromage bleu, ¼ c. à thé de sauce Worcestershire.

Miel et cannelle — ¼ tasse de miel, ½ c. à thé de cannelle.

Oignon — 1 c. à table d'oignon haché finement, ½ c. à thé de jus de citron.

Piquant — ½ c. à thé de sauce Worcestershire, 1 c. à thé de moutarde préparée, 1 c. à table de persil frais haché.

GARNITURES

On peut varier les garnitures à l'infini, depuis les simples tranches de viande jusqu'aux mélanges d'ingrédients les plus élaborés. Les garnitures à sandwichs ne sont pas nécessairement préparées à partir de recettes précises, mais celles insérées dans cette publication seront sans doute un guide précieux (page 18).

Il y a les garnitures substantielles, riches en protides, à base de viande, volaille, poisson, fromage ou beurre d'arachides et agrémentées de laitue, de cornichons; ces sandwichs constituent le plat principal d'un repas. Il y a les garnitures aux légumes et aux marinades pour les sandwichs plus légers qui se servent ordinairement comme collation. Ces sandwichs légers doivent s'accompagner d'un aliment riche en protides. Enfin, il y a les garnitures sucrées à base de fruits, confitures, gelées et miel; on peut y ajouter à l'occasion fromage, noix ou beurre d'arachides.
C'est la texture et la quantité des garnitures qui donnent aux sandwichs leur caractère substantiel ou délicat.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

● Goûter la garniture avec le pain durant la préparation afin de s'assurer d'une bonne saveur.

● Utiliser une garniture suffisamment humide pour maintenir la fraîcheur des sandwichs,

mais pas au point d'imbiber le pain; pour l'humecter, choisir un ingrédient qui en rehaussera la saveur: sauce à salade, mayonnaise, lait, crème, catsup, sauce chili, jus de fruit.

- "Corser" les garnitures insipides en ajoutant: du sel, du poivre, quelques gouttes de jus de citron, de vinaigre, de sauce piquante, Worcestershire ou autre, un soupçon de moutarde sèche ou préparée, des olives, des cornichons hachés, du raifort ajoutés à très petite dose à la fois.
- Apporter une note croustillante avec: laitue, concombre, cornichons, noix, céleri, piment vert, carotte, chou.
- Donner à la garniture une touche d'originalité avec une pincée de fines herbes ou d'épices: moutarde sèche avec fromage à la crème, basilic avec tomates, cari ou sarriette avec poulet, origan avec agneau ou porc, marjolaine avec oignons, cayenne avec oeufs.
- Trancher la viande très mince et utiliser plusieurs tranches minces plutôt qu'une seule tranche épaisse.

DÉCORATIONS

Les décorations à sandwichs doivent être comestibles et s'harmoniser avec la garniture et le genre de sandwich. S'il convient d'utiliser une décoration délicate telle qu'une petite branche de persil ou une tranche d'olive sur le sandwich de fantaisie, il vaut mieux utiliser une décoration plus évidente sur le sandwich substantiel. Par exemple, des tranches de cornichons sur un sandwich au saumon, des bâtonnets de céleri ou de carottes à côté d'un sandwich au fromage grillé.

En général, les décorations doivent apporter un heureux contraste de couleur, de saveur ou de texture. Certaines décorations présentent plus d'une de ces qualités mais ici, chacune a été classée d'après sa caractéristique spéciale.

DÉCORATIONS À NOTE PIQUANTE

Oignons marinés, cornichons au fenouil (dill) ou cornichons ordinaires, betteraves marinées, olives vertes, rondelles d'oignons, oignons verts, pêches, poires, pommes ou pommettes épicées, raifort, moutarde préparée, tranches de citron, catsup et sauce chili.

DÉCORATIONS CROUSTILLANTES

Céleri (en bâtonnets, frisé ou farci), laitue, concombre (tranches, bâtonnets ou évantails), pomme (dés ou rondelles), noix et verdure.

DÉCORATIONS COLORÉES

Rouge — tomates, radis, piments doux en conserve, cerises, atocas, fraises, betteraves, gelées.

Vert — persil, cresson, laitue, céleri, olives, piment vert (bâtonnets ou anneaux), asperges, cornichons, ciboulette, gelée de menthe.

Jaune — fromage, oeufs à la diable, tranches de citron, poires non pelées.

Orange — abricots, carottes (frisons, bâtonnets ou tranches), tranches d'oranges, pêches, fromage au piment doux.

Noir — pruneaux, olives noires.

Blanc — fromage à la crème ou fromage cottage, concombres, chou râpé.

Brun — dattes, figues, noix, croustilles, raisins secs.

DÉCORATIONS SPÉCIALES

Rondelles de concombre ou de cornichons au fenouil (dill) — A l'aide d'un vide-pomme, enlever le coeur d'un concombre ou d'un cornichon. Farcir de fromage au piment doux. Refroidir et trancher.

Rondelles de pommes farcies — Vider de petites pommes rouges. Remplir le centre de fromage à la crème. Refroidir et servir.

Rondelles de céleri — Farcir des coeurs de céleri de fromage cheddar transformé et bien envelopper. Refroidir et trancher.

Triangles de viande — Tartiner de fromage à la crème rehaussé de raifort ou de moutarde, des tranches de viande préparée. Empiler cinq ou six tranches. Refroidir. Couper en triangles.

Bordures de fantaisie — Badigeonner de mayonnaise les bords des sandwichs de fantaisie; rouler dans du paprika, des noix hachées finement, du persil ou du piment doux en conserve haché.

Bouquet — Enlever le coeur d'une tranche de carotte crue. Remplir de petites branches de cresson, de façon à former un bouquet.

Décoration florale pour pain-sandwich — Utiliser des tranches d'olives coupées sur la longueur pour les pétales, du piment doux en conserve pour le coeur de la fleur, des tranches d'olives farcies pour les boutons, des lanières de piment vert pour les tiges.

PRÉSENTATION DES SANDWICHS

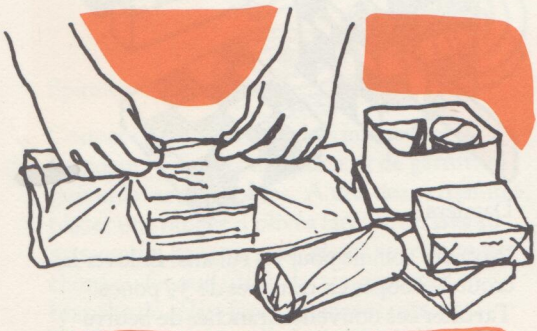
Disposer joliment les sandwichs délicats sur des plateaux. Si différentes sortes de sandwichs sont présentées, les grouper et décorer de branches de persil, d'olives, de petits cornichons ou de toute autre décoration comestible.

Ne pas empiler les sandwichs de fantaisie: doigts, rubans, roulés, damiers, mosaïques. Il est préférable de les disposer artistiquement sans trop les rapprocher les uns des autres.

S'assurer que les sandwichs pour la boîte à lunch ou les pique-niques sont attrayants et faciles à manger. On les sert coupés en demies ou en triangles, simplement décorés ou accompagnés d'une salade individuelle.

Servir sur assiettes individuelles les sandwichs chauds. Déposer le pain-sandwich sur un plateau bien décoré. Le couper à table.
Si les convives préparent eux-mêmes leurs sandwichs, disposer différents ingrédients sur un grand plateau, tels pains, viandes froides, fromage, verdures. Les marinades, la moutarde ou autres accompagnements se servent à part.

Placer au centre du plateau à sandwichs un chou, un cantaloup ou un pamplemousse. Garnir de hors-d'oeuvre (oignons marinés, olives farcies, olives noires, frisons de carottes, cornichons etc.) piqués à l'aide de bâtonnets. Le tout constituera un magnifique centre de table.



CONSERVATION DES SANDWICHS

Tous les sandwichs, à l'exception des sandwichs à la laitue et aux tomates, se préparent à l'avance. Pour préserver leur fraîcheur, laisser les sandwichs entiers et envelopper hermétiquement. Lorsque réfrigérés, ces sandwichs se conservent 24 heures. Déposer les sandwichs de fantaisie dans un contenant fermé ou recouvrir de papier hermétique ou d'un linge humide. Dans un endroit frais, les sandwichs de fantaisie se conservent quelques heures.

CONGÉLATION

Les garnitures à base de viande, volaille, poisson ou fromage se prêtent bien à la congélation. Toutefois, les ingrédients suivants ne sont pas recommandés: les oeufs deviennent durs et secs; le céleri, les concombres, la laitue et autres verdures perdent de leur croustillant; les tomates, les confitures et les gelées ont tendance à imbiber le pain pendant la décongélation alors que la viande préparée devient très salée. Bien que l'huile de la mayonnaise ait tendance à se séparer, ceci n'affecte pas la qualité des sandwichs.

Congeler les sandwichs individuellement ou en paquets de trois ou quatre à base de la même garniture, afin de faciliter la décongélation. Envelopper les sandwichs hermétiquement dans des sacs ou contenants à congélation, en ayant soin de faire sortir autant d'air que possible. Indiquer sur chaque emballage le nom de la garniture et la date. Durée maximale de congélation: 6 semaines.

DÉCONGÉLATION

Décongeler les sandwichs dans leur emballage. Les sandwichs congelés individuellement sont placés comme tels dans la boîte à lunch. A la température de la pièce, les sandwichs en paquets de trois se décongèlent en 3 heures alors que les sandwichs de fantaisie en petits paquets se décongèlent en 1 heure.

Il peut être pratique d'avoir en réserve un pain tranché congelé pour les sandwichs à pique-niques ou à lunch; il est facile à tartiner et le froid des tranches bien enveloppées aide à garder la garniture fraîche et la laitue croustillante pendant des heures. Le pain congelé présente les caractéristiques du pain frais.

SANDWICHS DE FANTAISIE

SANDWICHS POUR LES RÉCEPTIONS

Les jolis plateaux de sandwichs délicats et savoureux contribuent au succès des réceptions et il n'est pas nécessaire qu'ils coûtent cher pour être bons. Des garnitures diverses peuvent être utilisées pour préparer facilement d'excellents sandwichs. Il est important d'utiliser du pain frais et de s'y prendre assez longtemps d'avance pour permettre aux sandwichs de raffermir au froid.

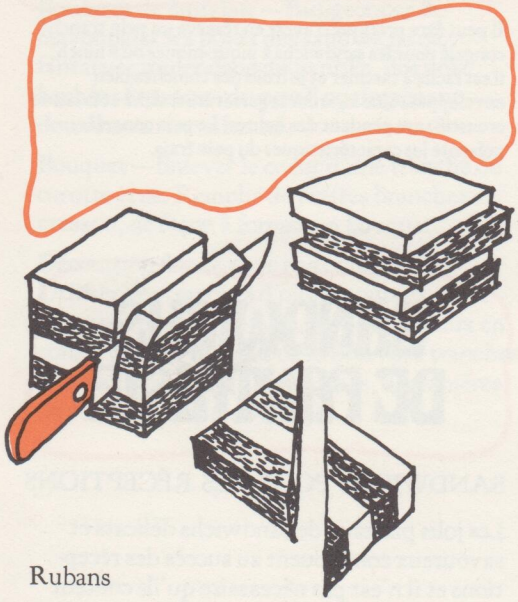
Pour les réceptions où les invités sont nombreux, point n'est nécessaire de servir des sandwichs de fantaisie seulement, on peut préparer trois ou quatre sortes de sandwichs ordinaires, les tailler en doigts, carrés ou

rondelles, puis les disposer de façon attrayante sur des assiettes. Décorer de sandwichs de fantaisie: mosaïques, corbeilles, pyramides ou autres.

Sandwichs simples de formes fantaisistes

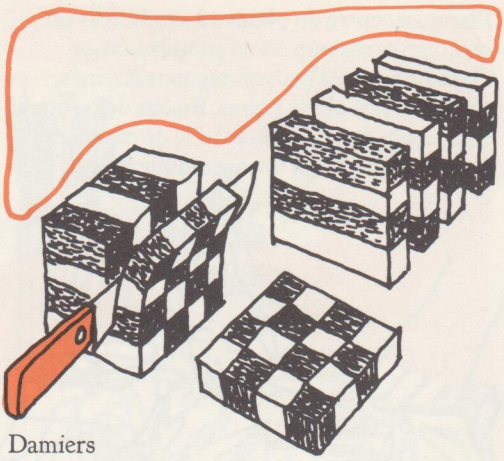
Préparer des sandwichs ordinaires en se servant de pain tranché mince, de beurre et de garniture. Découper en petits triangles, losanges, carrés et doigts.

A l'aide de petits emporte-pièces, découper de minces tranches de pain en rondelles, fleurs, étoiles, coeurs, croissants, etc. Tartiner de beurre, étendre de la garniture sur une tranche et recouvrir d'une autre tranche beurrée..



Rubans

Préparer des sandwichs à quatre étages. Alterner des tranches beurrées de pain blanc et de pain brun et utiliser trois garnitures lisses de couleurs différentes, telles que pâte de jambon, oeufs et fromage à la crème. Presser fermement. Envelopper et refroidir plusieurs heures. Au moment de servir, enlever les croûtes en utilisant un couteau bien tranchant. Couper en tranches de ½ pouce et détailler chaque tranche en demies, tiers, rectangles ou triangles.



Damiers

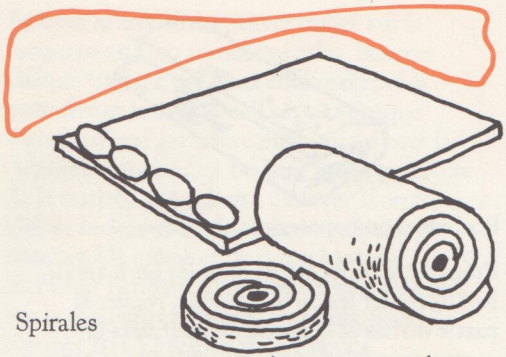
Procéder comme pour les rubans. Enlever les croûtes, couper en tranches de ½ pouce. Tartiner ces nouvelles tranches de beurre assaisonné ou de garniture lisse et reconstruire une pile de quatre étages en alternant les couleurs des tranches à la façon d'un damier. Presser, envelopper et refroidir plusieurs heures. Au moment de servir, couper en tranches de ½ pouce.

Sandwichs ouverts

Couper des tranches de pain en petites formes variées. Tartiner de beurre et de garniture. Décorer chaque tranche de façon différente.

Roues de wagonnet

Préparer de petits sandwichs ronds réunis par une couche épaisse de garniture lisse. Rouler les bords dans du persil haché. Insérer un bâtonnet au centre puis enfiler près du pain une olive farcie d'un côté et un oignon mariné de l'autre pour faire le moyeu de la roue.

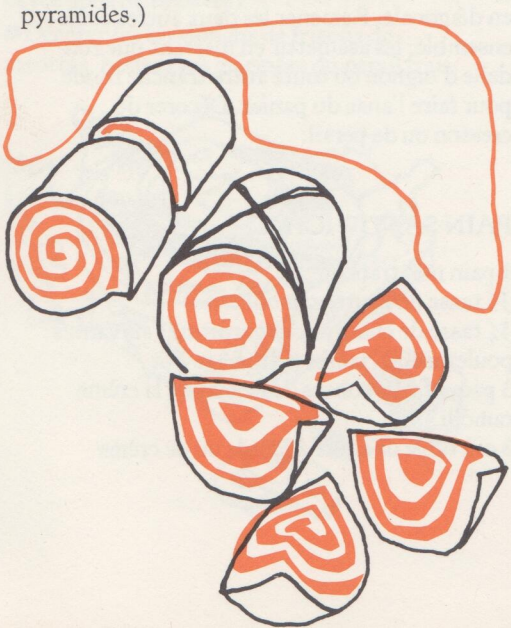


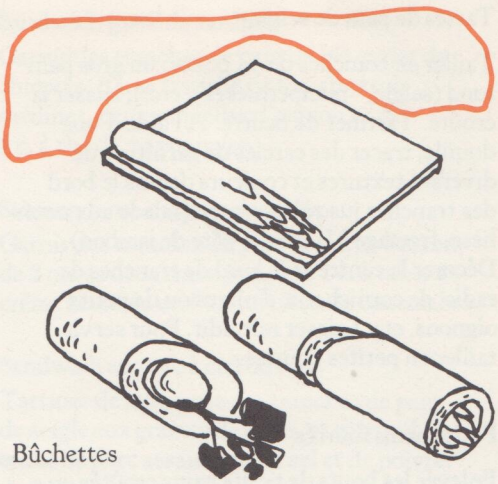
Spirales

Couper un pain en tranches minces sur la longueur. Tartiner de beurre et de garniture puis enlever les croûtes. A une des extrémités, placer une rangée d'olives farcies, cerises au marasquin, banane, cornichons sucrés, cornichons au fenouil (dill), dattes, asperges, branche de céleri farci, saucisse cuite, etc. Rouler à la manière d'un gâteau roulé et sceller le bout avec du beurre ou de la garniture. Envelopper et refroidir pendant plusieurs heures. Au moment de servir, couper chaque rouleau en six ou huit spirales. Pour varier, préparer quelques spirales sans décoration au centre.

Pyramides

Faire des spirales sans décoration au centre. Au moment de servir, couper en deux et trancher chaque morceau en quatre diagonalement. Servir les huit morceaux debout. (une spirale donne huit petites pyramides.)





Bûchettes

Procéder comme dans le cas des spirales mais utiliser du pain tranché ordinaire et une toute petite décoration au centre, par exemple, une pointe d'asperge ou un morceau de cresson. Pour servir, tailler diagonalement, en deux, et garnir de persil frais ou de cresson; ou couper en bouchées, griller ou dorer à four chaud, et servir sur bâtonnets.

Parchemins et bérets

Parchemins—procéder comme pour les bûchettes ci-dessus en utilisant du pain blanc. Laisser le rouleau entier et le garnir d'un noeud de ruban fait de fromage à la crème au piment doux, passé à la douille, ou de fromage transformé taillé en tranches minces et étroites.

Bérets—tailler des tranches de pain de seigle foncé en carrés de 2 pouces et en rondelles de 1½ pouce. Tartiner de beurre et de garniture et réunir carrés et rondelles. Garnir la surface carrée du béret de piment doux en conserve taillé en forme de gland.

Mosaïques

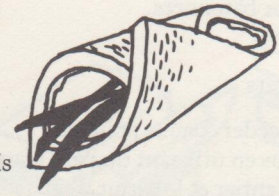
Tailler de minces tranches de pain blanc et de pain brun en morceaux de formes diverses et en tartiner la moitié de beurre et de garniture. A l'aide de petits emporte-pièces, tailler des morceaux au centre ou au coin des tranches qui restent et les beurrer. Réunir les sandwichs en appareillant les formes, une blanche et une brune. Servir les sandwichs tels quels avec la garniture visible par l'ouverture ou insérer les découpures dans la tranche de dessus, brun sur blanc ou blanc sur brun.

Tartes de pain de seigle

Tailler en tranches de ½ pouce, un gros pain rond (seigle, "pumpernickel", etc.); laisser la croûte. Tartiner de beurre. A l'aide d'une douille, tracer des cercles de garniture de diverses textures et couleurs depuis le bord des tranches jusqu'au centre (salade aux oeufs lisse, fromage à la crème, pâte de jambon). Décorer le centre et le bord de tranches de radis, de cornichons, d'olives ou de petits oignons, etc. Laisser refroidir. Pour servir, tailler en petites pointes.

Petits pains fourrés

Enlever les bouts de petits pains croûtés ou à "hot-dog". Vider le centre avec un vide-pomme ou un couteau. Remplir en tassant d'une garniture lisse. Replacer les bouts des petits pains, envelopper et refroidir pendant plusieurs heures. Couper en tranches de ¼ pouce d'épais.



Lis

Tailler de minces tranches de pain en carrés de 2 ou 3 pouces. Tartiner de beurre et de garniture. Rouler en forme de cône en ramenant au centre deux coins opposés. Disposer les cônes, la fermeture en bas, dans un plat ou une boîte doublée de papier paraffiné. Refroidir. Au sommet du cône, disposer quelques lanières de piment doux en conserve ou d'olive noire de façon à imiter les étamines.

Pochettes ou bourses enveloppes

Préparer le pain comme pour les lis, mais au lieu de rouler les carrés en cône, replier la partie du bas et la partie du haut vers le centre pour faire une forme oblongue à trois étages comme une bourse enveloppe (pochette).

Cornes d'abondance

Tailler des tranches de pain en carrés de 2 ou 3 pouces. Rouler en forme de cônes. Remplir de salade aux oeufs ou autre garniture. Disposer les cônes la fermeture en bas et refroidir jusqu'au moment de servir. Décorer au goût.

Paniers

Tailler de minces tranches de pain en carrés de 2 ou 3 pouces. Beurrer et disposer de la garniture en un monceau d'un coin à l'autre, en diagonale. Ramener les deux autres coins ensemble; les assujettir en insérant une rondelle d'oignon ou toute autre tranche ronde pour faire l'anse du panier. Décorer de cresson ou de persil.

PAIN-SANDWICH

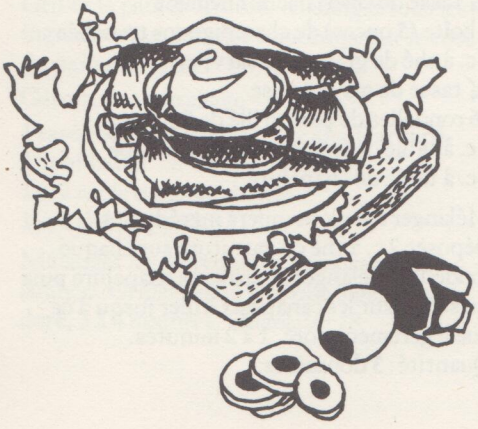
1 pain non tranché
½ tasse de beurre ramolli
¾ tasse de chacune des garnitures suivantes: poulet, oeufs, jambon, fromage
3 paquets de 4 onces de fromage à la crème ramolli
3 c. à table de sauce à salade ou de crème

Enlever la croûte du pain et tailler sur la longueur en cinq tranches égales. Beurrer chaque tranche des deux côtés excepté la première et la dernière. Tartiner chaque tranche d'une garniture différente. Poser la dernière tranche face beurrée sur la garniture de la tranche précédente. Enlever la croûte. Glacer le dessus et les côtés du mélange de fromage à la crème et de sauce à salade. Refroidir pendant plusieurs heures. Déposer sur un plateau et décorer (conseils, page 7). Couper 10 à 12 tranches de 1 pouce.

SANDWICHS OUVERTS À LA MODE DU DANEMARK

Ces sandwichs sont un régal non seulement pour le palais mais aussi pour l'oeil. Présentés à la table d'une hôtesse avisée, ces sandwichs à base de poissons, viandes, oeufs, fruits ou légumes se mangent à l'aide d'un couteau et d'une fourchette. Préparation des sandwichs ouverts à la mode du Danemark:

- Se servir de pain tranché assez épais pour qu'il ne se déchire pas lors du tartinage.
- Enlever les croûtes.
- Tartiner de beurre uniformément jusqu'aux extrémités.
- Etendre la garniture de la même manière.
- Employer des préparations de couleurs contrastantes (exemple: oeufs cuits dur et tomates) et de saveurs complémentaires (exemple: pâté de foie gras, tranches de bacon et sections de tomates).
- Décorer les sandwichs de frisons de carottes, betteraves marinées ou persil frais.



Sandwich garni de sardines

Garnir des tranches de pain de blé entier de chicorée, d'une tranche de tomate, trois sardines, deux rondelles d'oignon et de 1 c. à thé de mayonnaise.

Saumon fumé sur pain de seigle

Garnir des tranches de pain de laitue Boston, de 2 onces de saumon fumé, de 1 c. à table de crème acidifiée et d'un tortillon de concombre.

Sandwich au porc à ciel ouvert

Tartiner de moutarde des tranches de pain de seigle aux graines de carvi, et garnir de 2 onces de porc assaisonné de sel et de poivre, de 2 ou 3 tranches d'orange et de persil.

Sandwich ouvert jambon-fromage

Couvrir des tranches de pain grillé de jambon tranché. Ajouter des rondelles de pommes pelées, arrosées de jus de citron. Parsemer de fromage râpé et griller pour fondre le fromage.

Ciel ouvert de luxe

Tartiner de beurre des pains "hamburger" coupés en demies. Garnir chaque pain de laitue, de tranches minces de jambon et de poulet, d'une tranche de tomate, d'un anneau de piment vert, de crème acidifiée et parsemer d'oignon vert haché.

CIEL OUVERT AU POULET

4 champignons tranchés
¼ tasse de vinaigrette à la française
4 tranches de pain blanc beurré
8 onces de poulet tranché mince
4 rondelles de cornichons sucrés

Mariner les champignons dans la vinaigrette, 1 heure. Garnir chaque tranche de pain de 2 onces de poulet, de champignons et d'une rondelle de cornichon. Quantité: 4 sandwichs.

PÂTÉ DE FOIE GRAS SUR PAIN NOIR

8 onces de pâté de foie gras
4 tranches de pain noir (pumpernickel) beurré
4 tranches de bacon cuit
4 champignons sautés, coupés en deux
1 tomate coupée en 8 sections

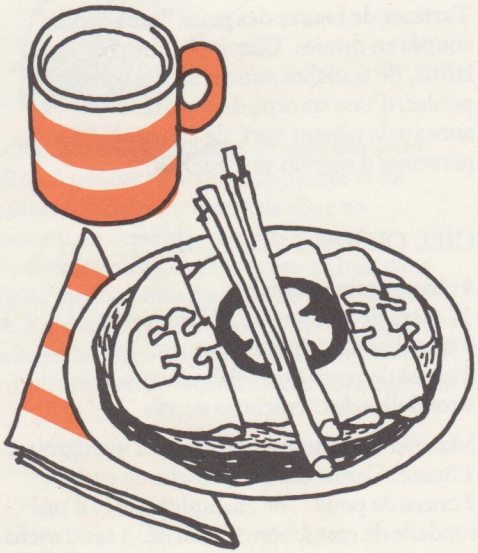
Garnir chaque tranche de pain de pâté de foie gras, de bacon, de champignons et de tomate.

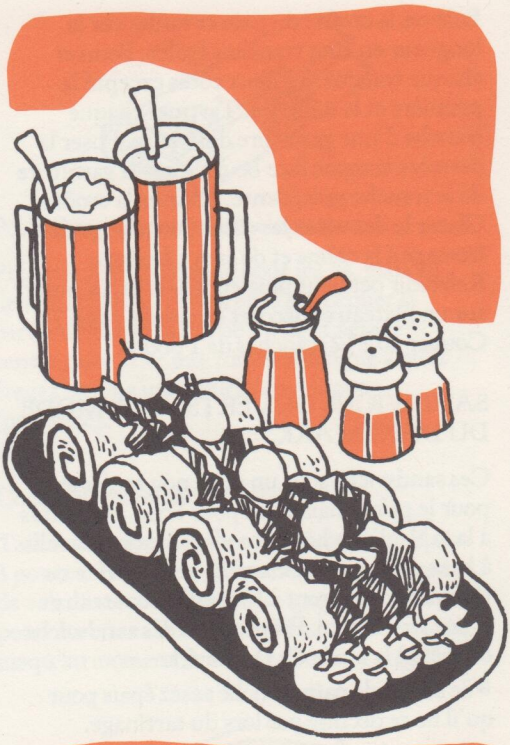
Quantité: 4 sandwichs.

SANDWICH SUCRÉ

¾ tasse de sauce aux pommes
¼ c. à thé de cannelle
2 muffins à l'anglaise coupés en demies, grillés
1 boîte (14 onces) d'abricots en demies, égouttés
½ tasse de crème à fouetter, fouettée et sucrée

Mélanger sauce aux pommes et cannelle puis en tartiner les muffins. Garnir de moitiés d'abricots et de crème fouettée. Quantité: 4 sandwichs.





CASSE-CROÛTE CHAUDS

BOUCHÉES AU CRABE ET AUX CHAMPIGNONS

1 boîte (6 onces) de crabe, égoutté
2 c. à table d'oignon vert haché
¼ tasse de céleri haché finement
1 boîte (5 onces) de champignons tranchés
1 c. à thé de graines de carvi
¼ tasse de mayonnaise
36 rondelles de pain grillé de 2 pouces
2 c. à table de fromage Parmesan râpé
2 c. à table de chapelure

Mélanger les six premiers ingrédients. Déposer 2 c. à thé de garniture sur chaque rondelle. Mélanger fromage et chapelure puis parsemer sur les canapés. Griller jusqu'à ce que légèrement doré, 1 à 2 minutes. Quantité: 3 douzaines.

MINI-PIZZA

12 carrés de pain grillé de 2 pouces
¼ tasse de sauce chili
3 tranches de fromage émulsionné, coupées en 4
12 tranches de pepperoni

Tartiner les carrés de pain grillé de sauce chili. Garnir de fromage, de pepperoni puis à nouveau de sauce chili. Griller pour fondre le fromage, environ 2 minutes. Quantité: 12.

ROULÉS AU FROMAGE

1 pain blanc tranché (16 onces)
¼ tasse de beurre ramolli
8 onces de fromage à la crème, ramolli
2 c. à table de piment doux en conserve, haché
2 c. à table de persil frais, haché
2 c. à table de beurre fondu
Graines de pavot

Enlever les croûtes. Tartiner de beurre puis du mélange de fromage, de piment doux et de persil. Rouler et déposer sur une plaque beurrée. Badigeonner les roulés de beurre fondu et parsemer de graines de pavot. Griller 3 à 4 minutes. Quantité: 16.

SURPRISE "JAMBON-FROMAGE"

Carrés au jambon

18 carrés de pain de 2 pouces
1 tasse de jambon cuit haché
2 c. à thé de moutarde préparée
½ c. à thé de sauce Worcestershire
¼ tasse de mayonnaise
1 c. à table d'oignon haché

Griller le pain d'un côté. Mélanger tous les ingrédients et étendre le mélange sur le côté du pain non grillé.

Garniture au fromage

1 tasse (4 onces) de fromage cheddar râpé
1 oeuf battu
1 c. à table d'oignon haché
1 c. à thé de poudre à pâte

Mélanger les ingrédients, étendre sur le jambon. Griller jusqu'à ce que légèrement doré, 3 à 4 minutes. Quantité: 18.

DÉLICES "FROMAGE ET BACON"

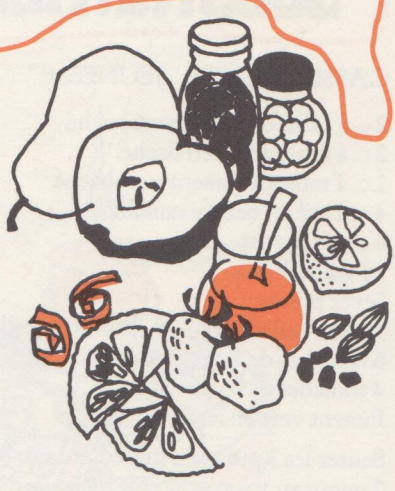
12 tranches de pain blanc
3 c. à table de beurre ramolli
½ tasse de fromage cheddar émulsionné, à tartiner
12 tranches de bacon partiellement cuit

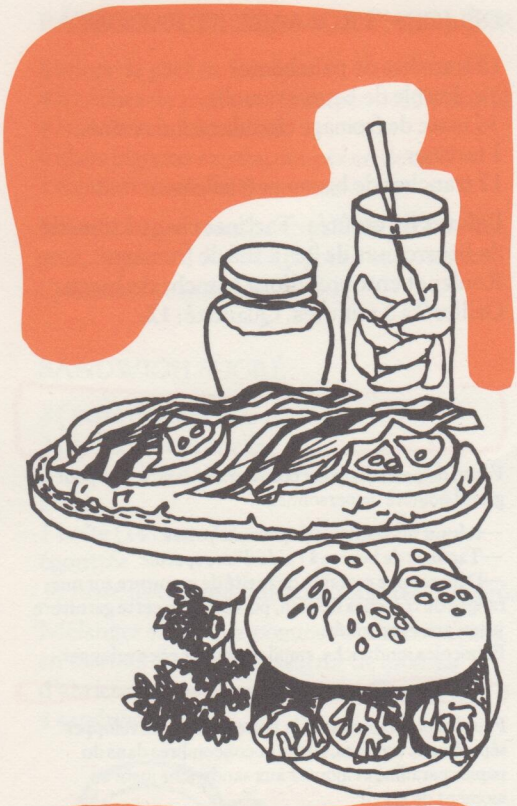
Enlever les croûtes. Tartiner chaque tranche de beurre puis de 2 c. à thé de fromage. Rouler et entourer d'une tranche de bacon. Griller 2 à 3 minutes. Quantité: 12.

Façon de procéder pour préparer des sandwichs pour un grand nombre de personnes:

—Réunir les tranches de pain par paires
—Tartiner de beurre à l'aide d'une spatule
—Déposer une certaine quantité de garniture sur une rangée de tranches de pain, puis étendre cette garniture jusqu'aux extrémités.
Fermer les sandwichs, empiler, couper et envelopper.

Pour les pique-niques et la boîte à lunch, envelopper séparément tomates, laitue et concombres dans du papier paraffiné et ajouter aux sandwichs juste au moment de servir.
Envelopper ensemble les sandwichs ayant la même garniture afin d'éviter que les différentes saveurs se mêlent.





SANDWICHS SUBSTANTIELS

CASSE-CROÛTE "JEUNESSE"

2 c. à table d'oignon vert haché
2 c. à table de céleri haché
1 c. à table de piment vert haché
4 c. à thé de beurre ramolli
4 oeufs battus
¼ tasse de lait
Sel et poivre
1 pain "submarine" en demies et grillé
6 tranches de tomates frites
4 tranches de bacon cuit
Piment vert en lanières

Sauter les 3 premiers ingrédients au beurre 2 minutes; y incorporer le mélange d'oeufs, lait, sel et poivre. Cuire en remuant continuellement jusqu'à ce que le mélange soit pris (environ 5 minutes). Garnir les pains du mélange d'oeufs, de tomates, de bacon et de piment vert. Quantité: 2 casse-croûte.

SANDWICH À LA MODE DE L'OUEST

3 tiges d'asperges cuites ou en conserve, en morceaux de ½ pouce
1 c. à table d'oignon haché
1 c. à table de piment vert haché
2 c. à table de jambon cuit haché
1 oeuf battu
1 c. à table de lait
Sel et poivre
1 c. à thé de beurre
1 c. à table de fromage râpé
1 rôtie

Mélanger asperges, oignon, piment vert et jambon; y incorporer le mélange d'oeufs, lait, sel et poivre. Frire dans le beurre jusqu'à ce que légèrement doré d'un côté (2 à 3 minutes). Tourner, parsemer de fromage et dorer. Servir sur rôtie. Quantité: 1 sandwich.

PAIN-SANDWICH SUBSTANTIEL

1 pain français (12 pouces de long), tranché ⅜ pouce d'épaisseur
2 c. à table de moutarde préparée
¼ tasse de mayonnaise
3 tasses de salade de chou
¾ livre de salami tranché mince
6 tranches de fromage Suisse
1 concombre moyen tranché
3 tomates moyennes tranchées
Radis et cornichons

Tartiner le pain d'un mélange de moutarde et mayonnaise. Garnir chaque tranche de pain de salade de chou, de salami, de fromage, de concombre et de tomate puis reformer le pain. Si désiré, garnir de radis et de cornichons. Quantité: 12 sandwichs.

ROULÉS SALÉS-SUCRÉS

2 tasses de boeuf salé, haché
⅔ tasse de tomate hachée
1 tasse de laitue hachée finement
1½ c. à thé de moutarde préparée
⅛ c. à thé de poivre
4 onces de fromage à la crème, ramolli
½ tasse d'ananas broyés, égouttés
¼ tasse de pacanes hachées
6 pains à "hot dog"
Cornichons sucrés et pacanes

Mélanger boeuf salé, tomate, laitue, moutarde et poivre. Dans un autre bol, mélanger fromage à la crème, ananas et pacanes. Couper les pains sur la longueur, creuser le centre. Remplir les deux tiers de la cavité de garniture de viande et le tiers de garniture à l'ananas; recouvrir de l'autre moitié. Garnir une extrémité d'un cornichon sucré et l'autre d'une pacane. Quantité: 6 roulés.

SPÉCIAL DU GOURMET

1 ½ livre de bifteck de surlonge de 1 pouce d'épaisseur
Sel et poivre
3 petits pains ronds croûtés en demies
Beurre ramolli
½ tasse de crème acidifiée (crème sure commerciale)
2 c. à table de raifort
Sel et poivre
Oignon vert haché ou ciboulette

Couper le bifteck en 6 morceaux, griller environ 5 minutes de chaque côté (medium) ou 6 minutes (bien cuit). Assaisonner de sel et poivre. Griller les pains, tartiner de beurre puis y déposer les biftecks. Mélanger crème acidifiée, raifort, sel et poivre. Déposer 1 ½ c. à table de cette sauce sur le bifteck et garnir d'oignon ou de ciboulette. Quantité: 6 sandwichs.

CASSE-CROÛTE PAYSAN

6 petits pains ronds croûtés, en demies et grillés
Beurre ramolli
12 saucisses fumées
½ tasse de fromage cheddar râpé
1 c. à table de moutarde préparée
1 boîte (19 onces) de "fèves au lard"

Tartiner les pains de beurre. Faire 6 ou 7 incisions sur un côté des saucisses puis placer en rond sur le bord des pains. Etendre le mélange de fromage et de moutarde sur les saucisses. Déposer une cuillerée de "fèves" au centre et griller environ 5 minutes. Servir avec cornichons ou "relish". Quantité: 12 casse-croûte.

SANDWICH EN TRAVESTI

1 boîte (12 onces) de viande préparée
6 rôties
1 tasse (4 onces) de fromage cheddar râpé
¼ tasse de fromage Parmesan râpé
½ c. à thé de sauce Worcestershire
½ c. à thé de moutarde préparée
1 oeuf battu légèrement

Trancher la viande en 12 parties égales; en déposer 2 sur chaque rôtie. Mélanger le reste des ingrédients puis étendre sur la viande. Griller jusqu'à ce que légèrement doré (environ 1 ½ minute). Quantité: 6 sandwichs.

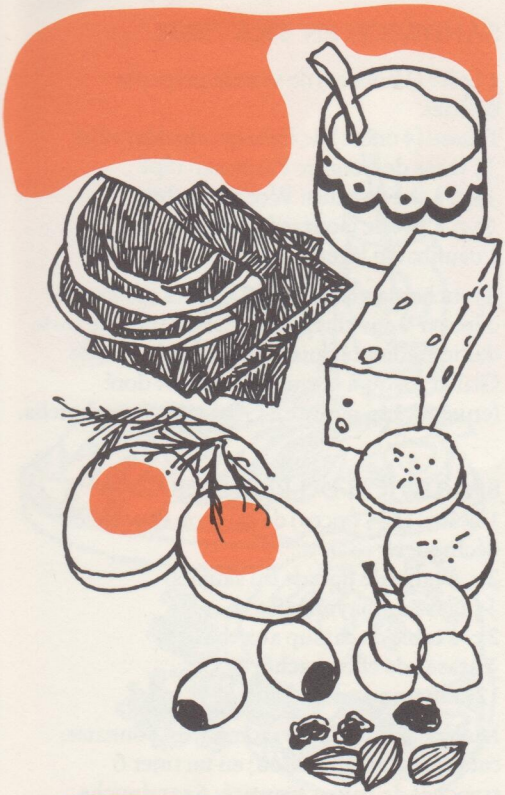
SANDWICH DU PÊCHEUR*

1 boîte (15 ½ onces) de saumon égoutté et déchiqueté
2 c. à table de liquide du saumon
⅓ tasse de mayonnaise
2 c. à table de catsup aux tomates
¾ tasse de chou haché
12 tranches de pain beurré

Mélanger liquide du saumon, mayonnaise, catsup, saumon et chou; en tartiner 6 tranches de pain. Quantité: 6 sandwichs.

---

*Recette fournie par le Service des pêches, Ministère de l'Environnement.



GARNITURES POUR SANDWICHS

GARNITURE AU POULET ET AUX AMANDES

1 tasse de poulet cuit, haché
2 c. à table d'amandes mondées, hachées
2 c. à table d'olives farcies, hachées
¼ tasse de mayonnaise
1 c. à table de crème
Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU POULET ET AUX ATOCAS: Suivre la recette de GARNITURE AU POULET ET AUX AMANDES en remplaçant les amandes et les olives par ¼ tasse de sauce aux atocas.

GARNITURE AU BOEUF ET AU RAIFORT

1 tasse de boeuf cuit, haché
2 c. à table de mayonnaise
1 c. à thé de moutarde préparée
2 c. à table de cornichons sucrés, hachés
1 c. à table de raifort préparé
⅛ c. à thé de sel
Pincée de poivre

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU BOEUF ET AUX CORNICHONS: Suivre la recette de GARNITURE AU BOEUF ET AU RAIFORT en remplaçant les cornichons sucrés et le raifort par 2 c. à table de cornichons au fenouil hachés (dill) et 1½ c. à thé de sauce chili.

GARNITURE AU BOEUF ET AUX OLIVES: Suivre la recette de GARNITURE AU BOEUF ET AU RAIFORT en remplaçant les cornichons sucrés et le raifort par 2 c. à table d'olives hachées et 1½ c. à thé de sauce chili.

GARNITURE AU BOEUF ET À LA SAUCE CHILI

1 tasse de boeuf cuit, haché
2 c. à table de sauce chili
2 c. à thé de moutarde préparée
⅛ c. à thé de sel
Pincée de poivre

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU POULET ET AU FROMAGE COTTAGE

½ tasse de poulet cuit, haché finement
1 tasse de fromage cottage
⅓ tasse de céleri haché finement
2 c. à table de cornichons sucrés, hachés
2 c. à table de mayonnaise
⅛ c. à thé de sel
Pincée de poivre

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 6 sandwichs (1½ tasse).

GARNITURE AU POULET

1 tasse de poulet cuit, haché
¼ tasse de mayonnaise
Sel et poivre
2 c. à table d'oignon haché finement
2 c. à table de piment vert ou de céleri haché finement
¼ c. à thé de poudre de cari

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 5 sandwichs (1¼ tasse).

GARNITURE AU FOIE

1 tasse de foie cuit, haché*
2 c. à table de céleri haché finement
2 c. à table d'oignon haché finement
¼ tasse de mayonnaise
½ c. à thé de moutarde préparée

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 5 sandwichs (1¼ tasse).

GARNITURE AU FOIE ET AU BACON: Suivre la recette de GARNITURE AU FOIE en ajoutant ⅓ tasse de bacon frit, émietté.

GARNITURE AU FOIE ET À LA SAUCE CHILI: Suivre la recette de GARNITURE AU FOIE en utilisant seulement 2 c. à table de mayonnaise et en remplaçant la moutarde par 2 c. à table de sauce chili.

GARNITURE AU FROMAGE CHEDDAR ET AU PIMENT DOUX

1 tasse (4 onces) de fromage cheddar moyen, râpé
Quelques gouttes de sauce Tabasco
¼ tasse de mayonnaise
⅓ tasse de céleri haché finement
2 c. à thé de ciboulette hachée
2 c. à table de piment doux en conserve, haché

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU FROMAGE CHEDDAR ET AU PIMENT VERT: Suivre la recette de GARNITURE AU FROMAGE CHEDDAR ET AU PIMENT DOUX en remplaçant le piment doux en conserve par ¼ tasse de piment vert haché finement.

*Le saucisson au foie peut aussi être utilisé.

GARNITURE AUX POMMES ET AU FROMAGE

1 tasse (4 onces) de fromage cheddar moyen, râpé
⅓ tasse de raisins hachés
⅓ tasse de céleri haché finement
1 tasse de pommes pelées, en dés
⅓ tasse de mayonnaise
⅛ c. à thé de sel

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 6 sandwichs (1½ tasse).

GARNITURE AU FROMAGE ET AU "CHUTNEY"

1 tasse (4 onces) de fromage émulsionné, râpé
2 c. à table de mayonnaise
¼ c. à thé de poudre de cari
3 c. à table de "chutney"
Pincée de sel

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AUX ABRICOTS ET AU FROMAGE

9 moitiés d'abricots en conserve, égouttés
¼ tasse de fromage émulsionné, râpé
½ c. à thé de sucre
1 c. à table de noix hachées
¼ c. à thé de cannelle

Réduire les abricots en purée et les ajouter aux autres ingrédients. Quantité suffisante pour 6 sandwichs (¾ tasse).

GARNITURE AU FROMAGE COTTAGE ET AUX ANANAS

1 tasse de fromage cottage à la crème
¼ tasse d'ananas broyés, égouttés
1½ c. à table de raisins hachés
1 c. à table de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 5 sandwichs (1¼ tasse).

GARNITURE AU FROMAGE À LA CRÈME ET AUX OLIVES

4 onces de fromage à la crème, ramolli
2 c. à table de mayonnaise
2 c. à table d'olives farcies, hachées
¼ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (½ tasse).

GARNITURE AU FROMAGE ET AUX CERISES

8 onces de fromage à la crème, ramolli
1 c. à table de crème
1 c. à table du liquide des cerises
1 c. à thé de jus de citron
¼ tasse de cerises au marasquin, hachées

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 8 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE ÉPICÉE AU FROMAGE

8 onces de fromage à la crème, ramolli
4 tranches de bacon frit, émietté
2 c. à table d'olives hachées
2 c. à table de crème
⅛ c. à thé de macis
Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 10 sandwichs (1¼ tasse).

GARNITURE AU HOMARD*

1 boîte (5 onces) de homard égoutté
¼ tasse d'amandes mondées, tranchées
½ tasse de céleri haché finement
¼ tasse de mayonnaise
1 c. à table de jus de citron
Pincée de sel

Emietter le homard et ajouter aux autres ingrédients. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE "DÉLICE DES MERS"*

1 boîte (6 ou 7 onces) de thon égoutté
¼ tasse de mayonnaise
1 c. à thé de zeste d'orange râpé
1 c. à table de jus d'orange
1 c. à table de jus de citron
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de moutarde sèche
Pincée de cayenne
⅛ c. à thé de poudre de cari

Emietter le thon. Mélanger le reste des ingrédients et ajouter au thon. Quantité suffisante pour 4 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE À L'ANANAS

1 boîte (12 onces) de viande préparée, hachée
½ tasse d'ananas broyés, égouttés
½ c. à thé de poudre de chili
2 c. à table de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 8 sandwichs (2 tasses).

GARNITURE À LA VIANDE ET AU "CHUTNEY"

1 boîte (12 onces) de viande préparée, hachée
3 c. à table d'arachides hachées
3 c. à table de "chutney"
⅛ c. à thé de poivre
3 c. à table de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 8 sandwichs (2 tasses).

GARNITURE À LA VIANDE ET AUX CORNICHONS

1 boîte (12 onces) de viande préparée, hachée
3 c. à table de cornichons sucrés, hachés
½ c. à thé de thym
⅛ c. à thé de sel
Pincée de poivre
2 c. à table de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 8 sandwichs (2 tasses).

---

*Recettes fournies par le Service des pêches, Ministère de l'Environnement.

GARNITURE AUX OEUFS

4 oeufs cuits dur, hachés
2 c. à table de céleri haché finement
2 c. à table d'oignon haché finement
¼ tasse de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 5 sandwichs (1¼ tasse).

GARNITURE AUX OEUFS ET AU BACON : Suivre la recette de GARNITURE AUX OEUFS en remplaçant le céleri et les oignons par ¼ tasse de bacon frit, émietté et 1 c. à table de persil haché.

GARNITURE AUX OEUFS ET AU CARI : Suivre la recette de GARNITURE AUX OEUFS mais assaisonner la mayonnaise de ½ c. à thé de poudre de cari.

GARNITURE AUX OEUFS ET AUX OLIVES : Suivre la recette de GARNITURE AUX OEUFS en ajoutant 3 c. à table d'olives hachées.

GARNITURE AUX OEUFS ET AU PIMENT VERT

4 oeufs cuits dur, hachés
2 c. à table de piment vert haché finement
1 c. à thé de moutarde sèche
1 c. à table de catsup
2 c. à table de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 5 sandwichs (1¼ tasse).

GARNITURE AU JAMBON CUIT

1 tasse de jambon cuit, haché
¼ tasse de cornichons sucrés, hachés
Quelques gouttes de sauce Tabasco
2 c. à table de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 5 sandwichs (1¼ tasse).

GARNITURE AU JAMBON CUIT ET À LA MOUTARDE : Suivre la recette de GARNITURE AU JAMBON CUIT en remplaçant les cornichons sucrés par ¼ tasse de cornichons à la moutarde.

GARNITURE AU JAMBON ET AU FROMAGE

½ tasse de fromage cheddar moyen, râpé
Quelques gouttes de sauce Tabasco
2 c. à table de mayonnaise
3 c. à table de céleri haché finement
1 c. à thé de ciboulette hachée
8 tranches de jambon cuit

Mélanger les 5 premiers ingrédients. Utiliser 1 c. à table de garniture et une tranche de jambon par sandwich. Quantité suffisante pour 8 sandwichs.

GARNITURE AU BEURRE D'ARACHIDES

¾ tasse de beurre d'arachides croquant
¼ tasse de miel liquide
3 c. à table de beurre ramolli
¾ c. à thé de zeste d'orange râpé

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 8 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU BEURRE D'ARACHIDES ET AUX BANANES : Suivre la recette de GARNITURE AU BEURRE D'ARACHIDES en remplaçant le zeste d'orange par 1 banane en purée.

GARNITURE AU BEURRE D'ARACHIDES ET AU BACON

¾ tasse de beurre d'arachides
3 c. à table de beurre ramolli
4 tranches de bacon frit, émietté
¼ tasse de marmelade à l'orange

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 8 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU BEURRE D'ARACHIDES ET AUX RAISINS

¾ tasse de beurre d'arachides
3 c. à table de beurre ramolli
¼ tasse de noix hachées
¼ tasse de raisins hachés

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 8 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU CONCOMBRE ET À LA CRÈME ACIDIFIÉE

3 c. à table de crème acidifiée (crème sure commerciale)
1 concombre pelé, tranché mince
Sel et poivre

Tartiner chaque sandwich de 2 c. à thé de crème acidifiée. Recouvrir de 2 rangées de tranches de concombre et assaisonner. Quantité suffisante pour 4 sandwichs.

GARNITURE AU CONCOMBRE ET AUX NOIX

¾ tasse de concombre pelé, haché
3 c. à table de noix hachées
2 c. à table de mayonnaise
⅛ c. à thé de sel
1 c. à thé de gingembre confit, haché

Mélanger tous les ingrédients. Quantité suffisante pour 3 sandwichs (1 tasse).

GARNITURE AU SAUMON*

1 boîte (7¾ onces) de saumon égoutté
1 oeuf cuit dur, haché
½ tasse de céleri haché finement
2 c. à table d'oignon haché finement
Pincée de sel
¼ c. à thé de paprika
⅓ tasse de mayonnaise

Emietter le saumon et ajouter aux autres ingrédients. Quantité suffisante pour 6 sandwichs (1¾ tasse).

GARNITURE AU THON*: Suivre la recette de GARNITURE AU SAUMON en remplaçant le saumon par 1 boîte (6 ou 7 onces) de thon.

GARNITURE AU CRABE*: Suivre la recette de GARNITURE AU SAUMON en remplaçant le saumon par 1 boîte (6 onces) de crabe.

---

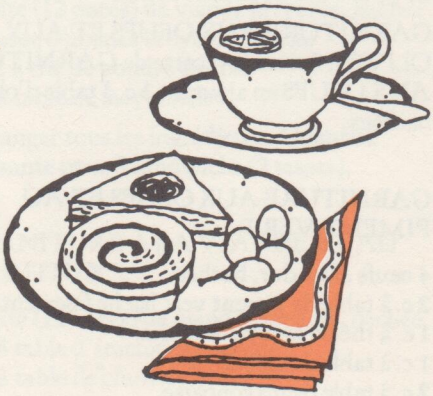
*Recettes fournies par le Service des pêches, Ministère de l'Environnement.

GARNITURE AUX TOMATES ET AU FROMAGE

¼ tasse de fromage à tartiner, émulsionné
2 tomates tranchées
Sel et poivre

Tartiner le pain de 1 c. à table de fromage. Recouvrir de tranches de tomates et assaisonner. Quantité suffisante pour 4 sandwichs.

GARNITURE AUX TOMATES ET À LA CIBOULETTE: Suivre la recette de GARNITURE AUX TOMATES ET AU FROMAGE en remplaçant le fromage à tartiner par ¼ tasse de mayonnaise. Assaisonner les tomates de ¼ c. à thé de ciboulette.



INDEX DES RECETTES

16 SANDWICHS SUBSTANTIELS
16 Casse-croûte "jeunesse"
17 Casse-croûte paysan
16 Pain-sandwich substantiel
16 Roulés salés-sucrés
16 Sandwich à la mode de l'ouest
17 Sandwich du pêcheur
17 Sandwich en travesti
17 Spécial du gourmet

18 GARNITURES POUR SANDWICHS
20 Garniture à l'ananas
20 Garniture à la viande et au "chutney"
20 Garniture à la viande et aux cornichons
19 Garniture aux abricots et au fromage
21 Garniture au beurre d'arachides
21 Garniture au beurre d'arachides et au bacon
21 Garniture au beurre d'arachides et aux bananes
21 Garniture au beurre d'arachides et aux raisins
18 Garniture au boeuf et aux cornichons
18 Garniture au boeuf et aux olives
18 Garniture au boeuf et au raifort
18 Garniture au boeuf et à la sauce chili
22 Garniture au concombre et à la crème acidifiée
22 Garniture au concombre et aux noix
22 Garniture au crabe
19 Garniture au foie
19 Garniture au foie et au bacon
19 Garniture au foie et à la sauce chili
20 Garniture au fromage à la crème et aux olives
19 Garniture au fromage cheddar et au piment doux
19 Garniture au fromage cheddar et au piment vert
19 Garniture au fromage cottage et aux ananas
20 Garniture au fromage et aux cerises
19 Garniture au fromage et au "chutney"
20 Garniture au homard
21 Garniture au jambon cuit
21 Garniture au jambon cuit et à la moutarde
21 Garniture au jambon et au fromage
21 Garniture aux oeufs
21 Garniture aux oeufs et au bacon
21 Garniture aux oeufs et au cari
21 Garniture aux oeufs et aux olives
21 Garniture aux oeufs et au piment vert
19 Garniture aux pommes et au fromage
19 Garniture au poulet
18 Garniture au poulet et aux amandes
18 Garniture au poulet et aux atocas
18 Garniture au poulet et au fromage cottage
22 Garniture au saumon
22 Garniture au thon
22 Garniture aux tomates et à la ciboulette
22 Garniture aux tomates et au fromage
20 Garniture "Délices des mers"
20 Garniture épicée au fromage

14 CASSE-CROUTE CHAUDS
14 Bouchées au crabe et aux champignons
15 Délices "fromage et bacon"
15 Mini-Pizza
15 Roulés au fromage
15 Surprise "jambon-fromage"

ÉQUIVALENCES MÉTRIQUES POUR MESURES USUELLES CANADIENNES

VOLUME

1 pinte (40 onces liquides)	1137 millilitres	1.14 litre
1 chopine (20 onces liquides)	568 millilitres	
1 tasse (8 onces liquides *E.U.*)*	237 millilitres	
1 c. à table	15 millilitres	
1 c. à thé	5 millilitres	
1 once liquide	28.4 millilitres	

POIDS

1 livre	454 grammes
1 once	28.3 grammes

MESURES LINÉAIRES

12 pouces	30.5 centimètres
1 pouce	2.5 centimètres

TEMPÉRATURE

F°	C°
450°	232°
425	218
400	204
375	191
350	177
325	163
300	149
212	100

*La plupart des tasses à mesurer sont graduées en onces liquides américaines.

INFORMATION
Edifice Sir John Carling Building
930 Carling Avenue
Ottawa, Ontario
K1A 0C7

Canada Post Postage paid
Postes Canada Port payé
Third class
Troisième classe
K1A 0C5
Ottawa

IF UNDELIVERED, RETURN TO SENDER

EN CAS DE NON-LIVRAISON, RETOURNER À L'EXPÉDITEUR